

DR JOACHIM MUTTER

UKRYTE TRUCIZNY



CO STAŁE
NISZCZY TWOJE
ZDROWIE I JAK
TEGO UNIKAĆ

vital
GWARANCJA ZDROWIA

UKRYTE TRUCIZNY

DR JOACHIM MUTTER

UKRYTE TRUCIZNY

CO STALE
NISZCZY TWOJE
ZDROWIE I JAK
TEGO UNIKAĆ



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Sylwia Grodzicka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-71-6

Published originally under the title see § 2 (1) © 2012 by GRÄFE UND UNZER VERLAG
GmbH, München

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Polish translation copyright: © 2017 by Wydawnictwo Vital

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak
zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich,
powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy
leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne
podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek
skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIIS TREŚCI

	Wprowadzenie	7
	Zdrowie to naturalna potrzeba wszystkich istot żywych	11
	Uwolnić ciało	13
	Podstawowy program (odtruwania)	13
1	Najważniejsze czynniki chorobotwórcze	14
	Złe nawyki żywieniowe	16
	Metale i trucizny a twoja szczęka	43
	Nasz napromieniowany świat	62
	Metale ciężkie jako główne czynniki chorobotwórcze?	69
	Trucizny w domowym otoczeniu, kosmetykach i tak dalej	86
	W skrócie: najważniejsze informacje dotyczące trucizn środowiskowych	99
2	W jaki sposób możemy oczyścić i wzmocnić nasz organizm?	101
	Nasz własny system odtruwania	102
	Polecane badania	116
	Zdrowa jama ustna	138
	Wykorzystaj uzdrawiającą moc natury	149
	Zalecane suplementy diety	170
	Skuteczne usuwanie toksyn z organizmu	199
	Łagodne wsparcie procesu odtruwania	216
	Sport i aktywność fizyczna	229
	W skrócie: najważniejsze informacje dotyczące odtruwania organizmu	242

Projekt zdrowie.....	245
Najczęstsze choroby przewlekłe od A do Z.....	246
Bóle głowy.....	247
Bóle pleców.....	251
Choroba Alzheimera.....	253
Choroby autoimmunologiczne.....	262
Choroby płuc.....	266
Choroby wątroby.....	269
Cukrzyca.....	271
Depresja.....	277
Miażdżyca, zawał serca oraz udar mózgu.....	280
Nadciśnienie tętnicze (hipertonia).....	284
Nowotwory.....	288
Osteoporoza.....	300
Podwyższony poziom lipidów we krwi/hiperlipidemia.....	302
Problemy ze snem.....	306
Refluks przewodu pokarmowego.....	307
Zapalenia błony śluzowej żołądka oraz wrzody żołądka.....	309
Zaparcia.....	312
W skrócie: najczęstsze choroby przewlekłe od A do Z.....	314
Pomocne książki oraz przydatne adresy.....	316

SŁOWO WSTĘPNE

Wszyscy moi pacjenci mają jedno życzenie: pragną zachować zdrowie aż do późnej starości lub też chcą je ponownie odzyskać, a jednocześnie zwiększyć swoją witalność oraz wydolność. Chcą się czuć dobrze we własnym ciele i spędzać każdy kolejny dzień na wypełnianiu obowiązków oraz realizacji postawionych celów z radością i energią do działania. Pragną korzystać ze wszystkich możliwości, jakie stwarza im życie. Chcą być w stanie możliwie jak najlepiej radzić sobie z trudnymi zadaniami oraz życiowymi kryzysami, a także doświadczać umysłowego i duchowego rozwoju. W skrócie: chcą, żeby im się lepiej żyło, a na starość pragną uniknąć konieczności bycia zdanym na czyjąś opiekę.

Ponieważ pragnę spełnić oczekiwania pacjentów, było i pozostaje dla mnie ważne zbadanie, poznanie i zrozumienie głównych przyczyn chorób. Gdy dowiemy się, co wywołuje u nas różne dolegliwości, w nieunikniony sposób natkniemy się również na te czynniki, które są dla naszego zdrowia najkorzystniejsze. Pokonanie prawdziwych przyczyn różnych chorób pozwala na wyleczenie pacjentów lub zatrzymanie rozwoju choroby, a nawet – skuteczną profilaktykę. Koncepcja proponowanej przeze mnie terapii jest stosunkowo prosta: powinniśmy uni-

kać czynników chorobotwórczych oraz poznać i wdrożyć w życie te czynniki, które sprzyjają zachowaniu zdrowia.

Uświadomienie sobie, iż powszechnie przyjęte i cenione opinie oraz przekonania na temat tego wszystkiego, co sprawia, że chorujemy lub jesteśmy zdrowi, często okazują się zupełnie inne od tego, co w prawdziwym życiu przynosi nam najlepsze i najpewniejsze wyniki, daje nam wiele do myślenia. Może zabrzmi to prowokacyjnie, lecz duża część ciężaru, jaki współczesne choroby nakładają na system opieki zdrowotnej, dałoby się usunąć znacznie taniej i przy nakładzie mniejszej ilości środków. Jednak w rzeczywistości jest dokładnie na odwrót: w ciągu ostatnich dziesięcioleci na całym świecie na profilaktykę oraz leczenie chorób wydano wiele miliardów dolarów. I rzeczywiście, pod względem higieny, ostrych chorób zakaźnych, nagłych przypadków, wypadków czy urazów odnosimy ogromne sukcesy. Ponadto dzięki środkom wykorzystywanym na oddziałach intensywnej terapii możemy dzisiaj uratować i utrzymać przy życiu o wiele więcej ludzi, niż udawało się to dawniej. Z drugiej strony wobec chorób przewlekłych medycyna nadal pozostaje w dużej mierze bezradna. Więcej nawet: liczba nowych przypadków w krajach uprzemysłowionych ciągle wzrasta. Obecnie choroby przewlekłe, takie jak nadciśnienie, miażdży-

ca, podwyższony poziom lipidów i glukozy we krwi oraz nadwaga, stanowią około 80 procent wszystkich oficjalnie zarejestrowanych schorzeń. Ich skutki mogą okazać się dla pacjentów śmiertelne, gdyż takie przewlekłe dolegliwości nierzadko kończą się chorobami o ostrym przebiegu, na przykład zawałem serca czy udarem mózgu. Wprawdzie ze statystyk wynika, że w dzisiejszych czasach ludzie żyją coraz dłużej, jednak jeżeli dokonamy oceny stanu zdrowia ludności, opierając się nie tyle na oczekiwanej długości życia, co na częstości występowania chorób, otrzymamy zupełnie inny, przerażający obraz: stan zdrowia ludzkości praktycznie nigdy przedtem nie był tak zły jak dzisiaj. Na podobnej zasadzie w ostatnich latach bardzo wyraźnie wzrosły koszty leczenia oraz opieki – i to pomimo licznych prób optymalizacji kosztów – podobnie jak liczba osób, które przeszły na wcześniejszą emeryturę. Wspomniane koszty zagrażają całemu systemowi opieki zdrowotnej oraz zdolności naszego społeczeństwa do produktywnego życia.

Ta książka ma ci pomóc w samodzielnym zachowaniu lub odzyskaniu utraconego zdrowia. Dowiesz się z niej, jakie elementy naszego nowoczesnego świata stały się najważniejszymi czynnikami chorobotwórczymi oraz poznasz sposoby, dzięki którym będziesz mógł aktyw-

nie wspierać swój organizm w uwalnianiu się od szkodliwych substancji oraz trucizn. Dzięki tej książce zdobędziesz wiele efektywnych narzędzi, które pozwolą ci zapobiegać wielu różnym chorobom, złagodzić je, a nawet wyleczyć.

Życzę ci powodzenia i naturalnie –
dużo zdrowia!
Joachim Mutter

WPROWADZENIE

Po przeczytaniu tej książki byłem pod wielkim wrażeniem. Zdumiała mnie odwaga autora oraz radykalizm jego postulatów. Wiele zaleceń Joachima Muttera nie jest przez konwencjonalną naukę przekazywanych dalej, zalecanych czy szanowanych, nie dlatego, że zostały one przebadane i uznane za niewłaściwe, lecz dlatego, że niemal nikt się nimi nie zajmuje. Oraz dlatego, że przeprowadzane badania dotyczą obszarów, które dla *normalnych* pracowników klinik nie są interesujące. Joachim Mutter to gruntownie odczytany i naukowo bardzo dobrze poinformowany lekarz. W odróżnieniu od innych przedstawicieli tego zawodu Mutter opiera się na badaniach naukowych oraz na własnym bogatym doświadczeniu. Konserwatywni krytycy mogliby stwierdzić: to nie zostało udowodnione naukowo. I mieliby ra-

cję. To nie jest udowodnione. Jednak wielu lekarzy praktyków oraz pacjentów odpowiedziałoby im: jednak sami przekonaliśmy się, że to działa i że choroba ustąpiła. Początkowe stadium choroby Alzheimera* nie pogorszyło się. Łuszczyca czy przewlekły ból – minęły. Takie są doświadczenia kliniczne. Dlatego też ta książka sprawiła mi wiele radości. Ucieszyłem się, bo dzisiaj potrzeba nam odważnych ludzi. Ucieszyłem się, ponieważ to, o czym pisze Joachim Mutter, stanowi inspirację do dalszych badań oraz znajduje praktyczne zastosowanie tam, gdzie dotychczas nie byliśmy w stanie nic zrobić. Cieszę się również dlatego, że książka skupia się przede wszystkim na profilaktyce chorób. Każdy, kto nigdy wcześniej nie zadał sobie pytania, dlaczego właściwie jest chory, powinien włożyć sobie tę książkę pod poduszkę (ale dopiero po jej przeczytaniu). A każdy, kto od zawsze interesował się tym, w jaki sposób może przyczynić się do odzyskania lub utrzymania dobrego stanu zdrowia, znajdzie tutaj wiele dobrych pomysłów oraz sprawdzonych rad.

Harald Walach

Kierownik Instytutu Międzykulturowych Nauk Medycznych IntarG na Uniwersytecie Europejskim Viadrina we Frankfurcie nad Odrą

Wielu wyczynowych sportowców osiąga w młodzieńczych latach wybitne wyniki, jednak duża część z nich musi przedwcześnie zakończyć karierę z powodu chorób lub uszkodzeń stawów. Jestem przekonana, iż optymalny styl życia, minimalne obciążenie organizmu truciznami oraz odpowiednio dobrana dieta to podstawowe warunki osiągania wybitnych wyników sportowych. Dzięki odpowiedniemu dopasowaniu koncepcji doktora Muttera i uwzględnieniu moich osobistych obciążeń, wskaźników metabolicznych, wszelkich nietolerancji oraz czynników wpływających na styl odżywiania, szybko zaczęłam odnosić sukcesy. Zaletą terapii doktora Muttera, która decyduje o jej przewadze nad innymi powszechnie stosowanymi środkami, jest to, że taka strategia pozwala na zachowanie zdrowia. I za to jestem bardzo, bardzo wdzięczna.

Uświadomiona przez poprzednie książki doktora Muttera, dość szybko zdecydowałam się na bezpieczne usunięcie wypełnienia z amalgamatu oraz naturalne odtrucie organizmu. Optymalnie dopasowana do mojego metabolizmu i naprzemiennych okresów intensywnego treningu dieta, a także wysokiej klasy suplementy diety w decydujący sposób przyczyniły się do tego, że nawet w wieku 41 lat jesz-

* Prawdziwe przyczyny choroby Alzheimera zostały opisane w publikacji „Koniec Alzheimera” Amy Berger. Książkę można kupić w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

cze nie zardzewiałam i konkuruję ze światowej klasy zawodniczkami, które są o 15-20 lat młodsze ode mnie. A wszystko to w takiej dyscyplinie sportowej, która wymaga od zawodnika maksymalnej szybkości oraz wybitnej wytrzymałości.

Cieszę się, że ta jedyna w swoim rodzaju i ważna wiedza będzie przekazana wszystkim, którzy chcą poprawić swój stan zdrowia i całe życie. To

książka, której nie powinno zabraknąć w żadnym domu, szkole czy gabinecie lekarskim i która jest ważna dla życia każdego z nas. Dlatego też życzę jej, żeby stała się jak najbardziej znana i odniosła duży sukces.

Sabine Spitz

zawodniczka uprawiająca kolarstwo
górskie, medalistka olimpijska

Zdrowie to naturalna potrzeba wszystkich istot żywych

*Świadomy styl życia to podstawowy warunek zachowania możliwie długo dobrego stanu zdrowia i pomaga nam **ochronić się** przed głównymi czynnikami chorobotwórczymi naszych czasów oraz może **złagodzić, a nawet wyleczyć choroby**.*

Nasze ciało przez tysiące lat było programowane do ruchu, ekspozycji na światło słoneczne i czyste powietrze, a także spożywania naturalnych, bogatych w składniki odżywcze produktów spożywczych oraz życie zgodnie z rytmem pór roku. Wszystkie wymienione bodźce biologiczne sprzyjają najlepszemu możliwemu rozwojowi oraz zachowaniu dobrego stanu zdrowia. Jednak w przeciwieństwie do naszych pradawnych przodków, obecnie większość ludzi żyje w sposób, które-

go z całą pewnością nie można określić jako zgodny z naszym gatunkiem. Współczesny człowiek żywi się produktami spożywczymi oraz napojami, które są mniej lub bardziej przetworzone przemysłowo, zmanipulowane genetycznie i pochodzą z masowych hodowli. W porównaniu ze światem natury, otoczenie, w którym przebywamy – pomieszczenia, miasta czy pojazdy – jest sztuczne i stosunkowo monotonne. Nasze oczy odbierają zaledwie ułamek naturalnych barwnych

bodźców, a różnice temperatur odczuwamy już niemalże tylko na skórze twarzy i dłoni. Nasz mózg powinien pracować na wysokich obrotach przez dwadzieścia cztery godziny na dobę, podczas gdy ciało przez większość czasu musi pozostawać stosunkowo nieruchome. W miastach ciemność nocy została zakłócona sztucznymi źródłami światła, a w ciągu dnia jasne światło słoneczne nie zawsze jest w stanie w wystarczającym stopniu przebić się przez opary spalin czy przez uszczelnione okna budynków. Zamiast przynoszących nam odprężenie odgłosów natury do naszych uszu docierają przeważnie takie dźwięki, które zwiększają u nas poziom zdenerwowania, a które odbieramy jako hałas.

Wprawdzie niemal wszystkie naturalne środki lecznicze oraz wiele spośród środków farmakologicznych stosowanych przez medycynę klasyczną mają za cel przywrócenie człowiekowi chociaż części utraconych naturalnych impulsów, w nadziei, że w ten sposób uda się nam nawiązać kontakt z wewnętrznym lekarzem i aktywować własne procesy prowadzące do samouzdrawienia, jednak dość często na drodze do odzyskania zdrowia pojawiają się różne problemy. Jedną z głównych przyczyn: współczesny człowiek jest otoczony zylionem sztucznych substancji, jakie kryją się

w produktach spożywczych, kosmetykach oraz farmaceutykach. Ponadto podlegamy ekspozycji na metale ciężkie, trucizny środowiskowe, pyły a także promieniowanie – czynniki, z którymi ludzkość nigdy wcześniej się w swojej dotychczasowej historii nie zetknęła. Praktycznie wszystkie z wymienionych czynników niosą ze sobą mniejszy lub większy potencjał chorobotwórczy i wywołują liczne choroby przewlekłe: począwszy od problemów z żołądkiem oraz bólem pleców, poprzez nadciśnienie i podwyższony poziom lipidów we krwi, aż po chorobę Alzheimer, cukrzycę oraz raka. Oto dlaczego:

- blokują działanie ważnych enzymów a tym samym przebieg istotnych dla życia procesów metabolicznych, takich jak na przykład wystarczająca synteza hormonów, produkcja energii w organizmie (ATP) czy rozkład endogennych trucizn,
- silnie zwiększają zużycie różnych substancji odżywczych,
- utrudniają wzrost oraz odnowę tkanek (takich jak włókna nerwowe czy tkanka łączna),
- hamują zaopatrzenie komórek w ważne dla życia substancje odżywcze,
- blokują transport zwrotny zbędnych dla organizmu substancji,
- zwiększają obciążenie organizmu wolnymi rodnikami, co przyspiesza

procesy starzenia w obrębie narządów, niszczy lub modyfikuje materiał genetyczny oraz przyczynia się do powstawania niemal wszystkich chorób,

- inicjują procesy zapalne w organizmie, z kolei procesy zapalne prowadzą do uszkodzeń komórek oraz tkanek.

UWOLNIĆ CIAŁO

Ponieważ chorobotwórcze czynniki z zasady odkładają się w naszym organizmie i mogą utrudniać procesy samonaprawcze, w niektórych przypadkach sam świadomy styl życia nie wystarczy nam do całkowitego powrotu do zdrowia i zachowania wydajności aż do późnej starości. Z tego względu niezbędne są dalsze środki, na przykład eliminacja odłożonych w organizmie metali ciężkich i innych toksyn czy też dostarczenie mu wysokich dawek różnych składników odżywczych. Niezależnie od twojego obecnego stanu zdrowia dla uzyskania trwałej poprawy ważne jest, abyś odczuwał w sobie szczerą pragnienie prowadzenia od dzisiaj i w przyszłości zdrowszego i szczęśliwego życia w pełni sił. Z drugiej strony sama wola odzyskania zdrowia okaże się niezbyt pomocna, jeżeli podjęte przez ciebie kroki będą niewłaściwe. Jeżeli chcesz ustrzec się przed chorobami lub je po-

konać, musisz poznać prawdziwe przyczyny swoich dolegliwości. W przeciwnym razie będziesz leczył jedynie objawy choroby, co w długim okresie tylko dalej osłabi twoje ciało. Każdy, kto wie, co wywołuje u niego problemy ze zdrowiem, w nieunikniony sposób musi natknąć się również na czynniki, których wpływ okaże się korzystny dla jego zdrowia.

PODSTAWOWY PROGRAM (ODTRUWANIA)

Podsumowując: optymalny program dla zdrowia składa się z czterech niezwykle skutecznych komponentów: każdy z osobna wspiera proces powrotu do zdrowia, a wszystkie razem potęgują swoje działanie na zasadzie efektu synergii:

1. Nasze ciało potrzebuje pożywienia (również płynów), które zawiera składniki odżywcze o najwyższej dostępności biologicznej. Pozwala to na aktywację tych genów, które dbają o nasze zdrowie i witalność (patrz strona 149 i następne). Jednak dopóki nowy sposób odżywiania nie zacznie przynosić efektów, niekiedy trzeba dostarczyć organizmowi również określonych składników odżywczych (patrz strona 170 i następne).
2. Kuracje odtruwające organizm oraz ograniczenie ekspozycji na czynni-

ki chorobotwórcze pozwalają na uwolnienie komórek organizmu od obciążającego je balastu, co z kolei pozytywnie wpływa na przebieg wszystkich czynności życiowych oraz produkcję energii (patrz strona 199 i następne).

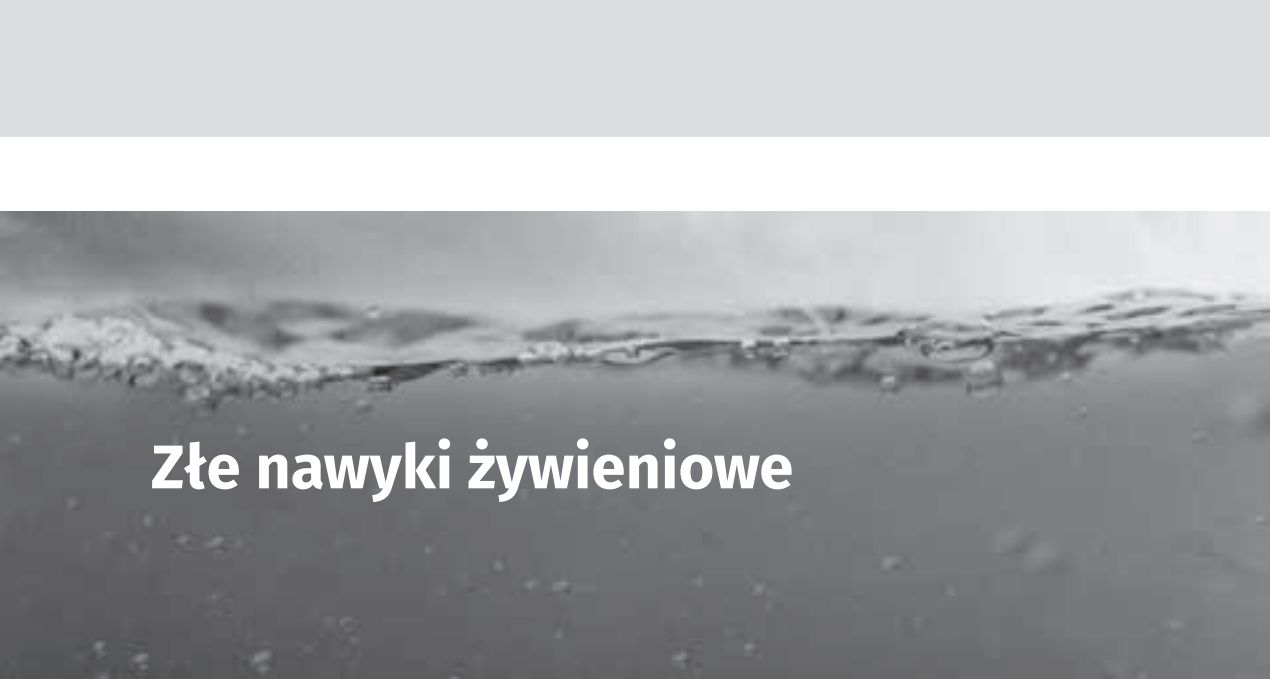
3. Dodatkowe środki, takie jak sauna lub naprzemienne kąpiele, przyspieszają metabolizm, przez co wspierają organizm w procesie uwalniania się od trucizn oraz innych

szkodliwych substancji. Jednocześnie naturalne światło uruchamia w naszym organizmie liczne prozdrowotne mechanizmy naprawcze (patrz strona 216 i następne).

4. Sport nie jest wprawdzie dla naszego zdrowia absolutnie konieczny (czynniki wymienione w punktach 1.-3. są o wiele ważniejsze), jednak prawidłowy trening pozwoli ci skorzystać z jego odmładzającego działania (patrz strona 229 i następne).

Najważniejsze czynniki chorobotwórcze

Współczesny człowiek jest narażony na coraz większą ilość szkodliwych substancji oraz trucizn środowiskowych, które stanowią duże obciążenie dla naszego organizmu. Jednak zagrożenie, jakie się z tym wiąże, pozostaje często nierozpoznane, ponieważ naszemu zdrowiu mogą szkodzić nie tylko metale ciężkie czy trujące lakiery do drewna, lecz również leki, plombę zębowe, nowinki techniczne takie jak telefony komórkowe, a nawet różne produkty spożywcze.



Złe nawyki żywieniowe

*Nasze pożywienie staje się coraz **uboższe** w witaminy, składniki mineralne, pierwiastki śladowe oraz inne mające prozdrowotne właściwości **składniki odżywcze**. W rezultacie nasz organizm nie jest optymalnie zaopatrzony w niezbędne substancje, więc zaczyna chorować.*

PRACE BADAWCZE, jakie w ciągu ostatnich lat i dziesięcioleci przeprowadzano na kulturach bakterii oraz zwierzętach, jak również obserwacje na ludziach, nieustannie przynoszą ten sam wynik: spośród wszystkich szkodliwych czynników (środowiskowych) w genezie chorób przewlekłych największą rolę odgrywa niewłaściwy sposób odżywiania. Oprócz niedoboru ważnych dla życia składników czynnych (składników odżywczych, takich jak witaminy, pierwiastki śladowe czy

barwniki roślinne) nieprawidłowa dieta przyczynia się również do obciążenia naszego organizmu różnymi chorobotwórczymi substancjami. Chodzi o to, że ze względu na nowoczesne techniki upraw wiele produktów spożywczych i ich przetworów zawiera w sobie duże ilości różnych substancji chemicznych. Oprócz tego niekorzystny dla zdrowia sposób produkcji lub przygotowywania posiłków powoduje powstawanie nowych, szkodliwych chemicznych cząstek.

Udzielenie jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, jak powinna wyglądać zdrowa dieta, jest trudne nawet dla ekspertów, co zmusza ich do uwzględniania nie tylko wyników testów na zwierzętach oraz obserwacji na ludziach, lecz również rezultatów eksperymentów żywieniowych czy przekazów historycznych. Przykładowo archeologiczne wykopaliska i odkryte w nich szczątki dobitnie wskazują, że nasi przodkowie sprzed około 5000 do 10 000 lat nie wykazywali jakichkolwiek oznak próchnicy, nieprawidłowego ustawienia zębów czy innych chorób cywilizacyjnych (z wyjątkiem miażdżycy). Natomiast testy na zwierzętach ujawniły, iż: gdy zwierzęta, niezależnie od gatunku, żywią się tym, co jedzą współcześni ludzie, wkrótce same zaczynają chorować na te same choroby co my. Oprócz tego kolejne pokolenia zaczynają wykazywać takie zmiany, jak nieprawidłowe ustawienie zębów, wąsko ułożone kości miedniczne (co utrudnia samicom poród), wąskie drogi nosowe (zahamowanie oddychania przez nos), a także charakterystyczny sposób zachowania, zaburzenia rozwoju oraz nadmierną agresywność lub apatię. Na odwrócenie tych zmian zwierzęta potrzebowały aż trzech pokoleń i karmienia w naturalny, zgodny z danym gatunkiem sposób.

Mimo to wielu ludzi do dzisiaj nie potrafi sobie wyobrazić, jak coś takiego jak jedzenie może mieć wpływ na nasz rozwój fizyczny i psychiczny. Wprawdzie większość konsumowanych przez współczesnego człowieka produktów spożywczych przez całe lata i dziesięciolecia zaopatruje go w energię, jednak jednocześnie taka nieprawidłowa dieta prowadzi u niego do wystąpienia najróżniejszych chorób.

PRODUKTY SPOŻYWCZE ZAWIERAJĄ ZBYT MAŁO SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Chorobotwórcze działanie niewłaściwego sposobu odżywiania wiąże się w dużej mierze z ograniczeniem ilości dostarczanych organizmowi składników odżywczych. Ich pozytywny wpływ na nasze ciało został częściowo odkryty i zbadany dopiero niedawno, a jednocześnie właściwości innych niezliczonych substancji, które występują w produktach żywnościowych, pozostają nieznane do dzisiaj. Natomiast bezdyskusyjne wydaje się to, że są nam one niezbędne do zdrowego życia. Do składników odżywczych oprócz witamin zaliczamy także składniki mineralne oraz pierwiastki śladowe, jak też tak zwane witaminoidy, a wśród nich na przykład koenzym Q_1 i Q_{10} , karnitynę, kwas alfa-liponowy oraz lecyty-

nę i inne niezliczone (jak do tej pory w większości nieprzebadane) wtórne składniki odżywcze, żywe enzymy – na przykład katalazę, dysmutazę ponadtlenkową, reduktazę glutationową, ATP-Pazy, proteazy, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, materiał genetyczny (RNA oraz DNA, obecne we wszystkich żywych komórkach roślin, bakterii oraz zwierząt), jak również te formy błonnika oraz węglowodanów, które jeszcze kilka lat temu uznawano za bezużyteczne, gdyż nie posiadają wartości energetycznej (choćby ryboza, która we wszystkich istotach żywych stanowi składnik ich swoistej energetycznej waluty, czyli cząsteczek ATP).

Większość spośród wspomnianych składników odżywczych występuje w skórkach oraz łupinach zbóż, w nasionach, orzechach, korzeniach roślin, liściach oraz ich owocach. Niestety to właśnie te cenne dla nas składniki roślinne ulegają usunięciu lub zniszczeniu w wyniku powszechnie stosowanych metod produkcji oraz obróbki produktów spożywczych. W szczególnym stopniu wpływa to na wartość odżywczą tych wszystkich podstawowych produktów spożywczych, które stanowią przetwory kukurydzy, ryżu, pszenicy oraz cukru. Przeważająca część takich produktów spożywczych nie występuje bowiem w postaci pełnoziarnistych zbóż, całej trzciny cukro-

wej czy całej bulwy buraka cukrowego ze wszystkimi zawartymi w nich składnikami odżywczymi, lecz przybiera formę łuskanego białego ryżu, białej mąki lub rafinowanego cukru.

Do dzisiaj nadmierna konsumpcja takich tanich i wysokokalorycznych, za to ubogich w składniki odżywcze produktów spożywczych wpędza w chorobę miliony ludzi na całym świecie. W niektórych przypadkach dochodzi u nich wręcz do chorób z absolutnego niedoboru witamin, czyli na przykład skorbutu (z niedoboru witaminy C), choroby beri-beri (z niedoboru witaminy B₁), pelagry (z niedoboru witaminy B₃ lub tryptofanu) ślepoty (z niedoboru witaminy A) czy anemii żelazkowej (z niedoboru witaminy B₁₂). Natomiast jeszcze częściej na skutek przewlekłego niewystarczającego zaopatrzenia organizmu w składniki odżywcze przez całe dziesięciolecia rozwijają się u nich klasyczne choroby cywilizacyjne, takie jak nadwaga, nadciśnienie, cukrzyca, zawał serca, udar mózgu, reumatyzm, choroba zwyrodnieniowa stawów czy wreszcie nowotwory.

SPOŻYWAMY ZBYT DUŻO WĘGLOWODANÓW

W przeciwieństwie do białka oraz tłuszczu węglowodany (cukier), zawar-

te w zbożach, pieczywie, wyrobach cukierniczych, makaronie i ryżu, nie są nam niezbędne do życia. Wprawdzie komórki naszego organizmu wymagają pewnej określonej ilości glukozy we krwi, jednak możemy pozyskiwać ją z wybranych białek oraz niektórych innych składników tłuszczów. Jednak w odróżnieniu od dwóch pozostałych makroskładników odżywczych węglowodany nie są dla nas źródłem energii: jeden gram węglowodanów dostarcza nam 4,1 kilokalorii i jako energia jest dostępny jedynie przez krótki czas. Oznacza to, że dla pozyskania ATP nasz organizm nie musi ich długo rozbijać oraz przetwarzać do innych związków.

W JAKI SPOSÓB METABOLIZUJEMY CUKIER?

Do przejścia powstałej z każdego spożytego przez nas węglowodanu cząsteczki glukozy (cukru gronowego) komórka potrzebuje jeszcze jednej substancji. Jest nią insulina, czyli hormon, który po spożyciu węglowodanów jest wydzielany z komórek wyspowych trzustki do krwi. Insulina działa jak klucz, który otwiera specjalne wrota, znajdujące się w zewnętrznej błonie komórkowej (transportery glukozy), a przez które glukoza przedostaje się do wnętrza komórek. Gdy cukier zostanie przekazany z krwi do komórki,

błona komórkowa ponownie się zamyka. Transakcja została ukończona: komórki zostają zaopatrzone w glukozę, a poziom cukru we krwi spada.

Im więcej produktów spożywczych spożywamy, tym częściej i tym silniej szybkuje w górę nasz poziom cukru we krwi. W konsekwencji intensywniej pracuje też trzustka, która zaczyna produkować odpowiednio więcej insuliny, aby za jej pomocą dostarczyć cukier do jego miejsca docelowego. Jednak z powodu ciągłego nadmiaru cukru komórki w końcu stają się nim wypełnione po brzegi i całkowicie zaryglowują wejście dla glukozy. Aby ochronić się przed nadwyżką cukru, stają się odporne na działanie insuliny, przez co u nas rozwija się insulinooporność: klucz przestaje pasować do zamka, a transportery glukozy nie odpowiadają już na normalne ilości insuliny we krwi.

Insulinooporność i jej skutki

W takich warunkach, żeby móc w ogóle wpompować cukier w przepelnione glukozą komórki, trzustka musi wydzielać coraz większe ilości insuliny. Jednocześnie nasila się produkcja tłuszczu – niewykorzystane węglowodany organizm przetwarza na zapasy energii, które mógłby wykorzystać w przyszłości w okresie głodu. Jednak ponieważ przynajmniej w świecie za-

chodnim sezonowy niedostatek pożywienia należy już do przeszłości, rezerwy tłuszczu nie zostają wykorzystane i często nie tylko się nie zmniejszają, lecz wręcz coraz bardziej rosną. Jednocześnie powiększanie zapasów tłuszczu wcale nie rozwiązuje problemu przecukrzenia. Przeciwnie: insulinooporność staje się coraz silniejsza, a u pacjenta rozwija się cukrzyca. W takiej sytuacji dochodzi do przewlekłego podwyższenia poziomu cukru we krwi, aż wreszcie trzustka zupełnie przestaje produkować insulinę, czyli hormon, który sprawia, że komórki wchłaniają cukier, jakiego dostarczyliśmy sobie wraz z pożywieniem. Ważne dla naszego życia komórki, mózgowe neurony oraz inne komórki nerwowe zaczynają cierpieć z powodu niedoboru glukozy. Zgodnie z przypuszczeniami naukowców takie mózgowe deficyty glukozy mogą wywoływać nawet chorobę Alzheimera. Insulinooporność podnosi również ryzyko zachorowania na raka, gdyż agresywne komórki nowotworowe, które szybko tworzą metastazy, a które są odporne na działanie powszechnie stosowanych metod terapii antynowotworowych takich jak chemio- czy radioterapia, są zdane na glukozę jako źródło paliwa, co sprawia, że namnażają się szczególnie intensywnie w warunkach wysokiego poziomu cukru we krwi. Ponadto wysoka zawar-

tość cukru w naszej codziennej diecie zwiększa również ryzyko próchnicy.

Cel: stabilny poziom cukru we krwi

Ważną rolę w zachowaniu harmonijnego metabolizmu węglowodanów odgrywa niski i możliwie jak najbardziej stabilny poziom cukru we krwi. Osoby, które odżywiają się w sposób świadomy, unikają gwałtownego skoku poziomu cukru oraz insuliny we krwi, a tym samym równie gwałtownego obniżenia poziomu glukozy we krwi po tym, jak znajdujący się w krwiobiegu cukier zostanie dostarczony do komórek. Na takie nagłe niedocukrzenie nasz organizm reaguje atakiem wilczego głodu, który często pokonuje się słodyczami – co zapoczątkowuje prawdziwe błędne koło. Jednocześnie wystarczyłoby już zwykłe ograniczenie konsumpcji cukru oraz skrobi lub ewentualnie sięganie po pieczywo pełnoziarniste, gdyż zawarte w nich węglowodany są uwalniane do krwioobiegu o wiele wolniej i bardziej równomiernie niż czysty cukier. Pozwoliłoby to nam na uniknięcie gwałtownych silnych skoków poziomu glukozy we krwi. Jednak z drugiej strony zboża oraz produkty zbożowe w ogóle nie stanowią dla człowieka optymalnego pożywienia, ponieważ ziarna zbóż oprócz dużej ilości węglowodanów kryją w sobie także trucizny, któ-

re mają ochronić je przed byciem zje-
dzonymi przez zwierzęta roślinożerne,
a które wywierają niekorzystny wpływ
na nasze trawienie. Dotyczy to przede
wszystkim *turbo* gatunków zbóż, któ-
re nie mają żadnej ochronnej warstwy

plewy. Dlatego też pszenica jest dla nas
jeszcze bardziej szkodliwa niż stare ga-
tunki zbóż plewowych, takie jak: or-
kisz, pszenica płaskurka czy też pszeni-
ca samopsza. Niezalecany jest również
owies nagi, chyba że jego ziarno pod-

WARTO WIEDZIEĆ

Kto spożywa mało cukru, jest dłużej młody!

W ciągu ostatnich dziesięcioleci naukow-
cy odkryli, że nasze geny decydują nie tylko
o naszym wyglądzie, lecz również o naszym
samopoczuciu, oraz że mogą silnie wpływać
na oczekiwaną długość życia. Jednak wielu
ludzi nadal nie wie jeszcze jednego: spo-
sób odżywiania każdego człowieka wywiera
istotny wpływ na stopień, w jaki jego nega-
tywne uwarunkowanie genetyczne faktycz-
nie dochodzi do głosu.

W 1993 roku pewna amerykańska spe-
cjalistka w dziedzinie biologii molekularnej
– Cynthia Kenyon – dokonała szczególnie
spektakularnego odkrycia: w ramach pro-
wadzonych przez siebie badań na nicieniach
zaobserwowała, że manipulacja określonych
genów pozwalała na sześciokrotne wydłu-
żenie oczekiwanej długości życia zwierząt –
ze zwykłych 20 do nawet 144 dni. Za opisane
zjawisko odpowiadają dwa geny: DAF-2, któ-
ry przyspiesza procesy starzenia, oraz DAF-16
(nazywany też genem słodkich szesnastu lat,
ang. *sweet sixteen* gen), który jest w stanie
powstrzymać starzenie komórek. Okazało
się też, że na aktywność tych genów może-
my celowo wpływać za pomocą świadomego
sposobu odżywiania: dieta, która jest bogata
w węglowodany, prowadzi do dużego stęże-
nia insuliny we krwi. Insulina z kolei aktyw-
uje „gen starzenia”, czyli DAF-2. I odwrotnie:
umiarkowane spożycie węglowodanów wy-

cisza gen starzenia, nasila jednocześnie
ekspozycję fontanny młodości – czyli genu
DAF-16. Jak stwierdzono, ssaki, a tym samym
także człowiek, również posiadają oba geny.
Oprócz tego zgodnie z obserwacjami uczo-
nych długookresowy wysoki poziom insuli-
ny spowodowany wysokim spożyciem wę-
glowodanów hamuje wydzielanie hormonu
wzrostu HGH (ang. *human growth hormon*).
HGH jest wytwarzany w przysadce mózgowej
i odgrywa ważną rolę w walce ze zbędnymi
kilogramami, ponieważ hormon ten sprzyja
spalaniu tkanki tłuszczowej oraz wzrostowi
mięśni. Wspomniana właściwość hormonu
wzrostu wiąże się z jego zdolnością do ha-
mowania syntezy tłuszczów oraz nasileniem
syntezy białek w wątrobie. Ponadto wydaje
się, iż HGH jest również hormonem młodo-
ści. Już na początku lat 90. XX wieku pewne
przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych
badanie wykazało, że u ludzi starszych,
którzy przez pół roku otrzymywali zastrzy-
ki z hormonem wzrostu, nie tylko wyraźnie
zmniejszyła się ilość tkanki tłuszczowej oraz
wzrosła ilość nowej masy mięśniowej, lecz
ludzie ci ogólnie zaczęli wyglądać dwadzie-
ścia lat młodziej. Ponieważ 75 procent całko-
witego wolumenu HGH jest produkowanych
przez nasz organizm podczas snu, przynaj-
mniej wieczorem powinieneś zrezygnować
ze spożywania węglowodanów.

damy wcześniej kiełkowaniu. Kolejna wada zbóż wiąże się z ich stosunkowo wysoką zawartością kwasów tłuszczowych omega-6 (patrz strona 135 i następne). Te zaś wywołują u nas skłonność do stanów zapalnych oraz odczuwania bólu, przyspieszają rozwój niemal wszystkich chorób i prowadzą do rozkładu mięśni.

Ze względu na to, iż coraz więcej ludzi jest nadwrażliwych na białko zbóż – gluten, z zasady uznaje się, iż zboża zawierające gluten (pszenica, pszenica szorstka, żyto, jęczmień, owies, orkisz) są dla nas bardziej szkodliwe niż te zboża i ziarna, które nie zawierają glutenu (między innymi ryż, kukurydza, gryka, komosa ryżowa i szarłat). Lepka konsystencja glutenu sprawia, że jest ciężkostrawny i może sklejać kosmki jelitowe, utrudniając tym samym resorpcję innych ważnych składników odżywczych, takich jak białko, witaminy czy pierwiastki śladowe.

CZY CUKIER OWOCOWY JEST ZDROWY?

Bezpośrednio po zjedzeniu jakiegokolwiek produktu spożywczego, który zawiera duże ilości cukru owocowego (fruktozy) – przede wszystkim owoców, ale także wielu naturalnych substancji słodzących oraz produktów gotowych – trzustka wydziela stosun-

kowo nieduże ilości insuliny i dlatego ten rodzaj cukru uważano dotychczas za nieszkodliwy dla zdrowia. Dodawano go nawet do specjalnych produktów przeznaczonych dla diabetyków, które miały niewiele jednostek chlebowych (ww, tzw. wymiennik węglowodanowy) lub które w ogóle nie musiały być uwzględniane w obliczaniu dobowej ilości spożywanych ww. A zatem czy w wojnie cukrowej fruktoza jest dla nas dobrym rozwiązaniem? Niestety, tak naprawdę jest odwrotnie. Spośród tych wszystkich rodzajów cukru, które zawierają węglowodany, fruktoza jest najbardziej szkodliwa.

Problem polega na tym, że nasz organizm nie jest w stanie wytwarzać energii, czyli cząsteczek adenozyנו trójfosforanu (ATP), bezpośrednio z fruktozy. W celu przemiany cukru owocowego na energię nasz organizm musi poddać ją cyklowi energochłonnych procesów. Ponieważ w ramach tego procesu w większości przypadków fruktoza zmienia się najpierw w cząsteczki tłuszczu, wysokie spożycie fruktozy może doprowadzić do wzrostu poziomu lipidów we krwi – w szczególności tłuszczów neutralnych (trójglicerydów) oraz szkodliwego dla nas cholesterolu LDL (patrz strona 32 i nast.). Ponadto podczas przetwarzania fruktozy powstaje też kwas moczowy, który stanowi jedną z głównych przyczyn zakwaszenia orga-

nizmu. Z kolei nadmiar kwasu moczowego może wywoływać uszkodzenia nerek, zwapnienie naczyń krwionośnych oraz dnę moczaniową – chorobę, w której kryształki kwasu moczowego niszczą stopniowo różne stawy.

Kolejny ważny argument – produkty rozkładu fruktozy pośrednio sprzyjają insulinooporności. Z jednej strony zaklejają znajdujące się w błonie komórkowej cukrowe wrota, z drugiej zaś – komórki zaczynają być tak przepełnione tłuszczem, że przy normalnym poziomie insuliny nie mieści się już w nich ani jedna cząsteczka glukozy. W konsekwencji trzustka wydziela coraz większe ilości insuliny, aby w ten sposób siłą wepchnąć cukier z krwi do komórek oraz obniżyć naszą glikemię. Co to oznacza – o tym zdążyłeś się już dowiedzieć. Do tego wszystkiego dochodzi również fakt, że obecnie wiadomo, iż cukier, a przede wszystkim glukoza, sprzyja rozwojowi nowotworów. Dotychczas sądzono, iż komórki nowotworowe nie są w stanie metabolizować fruktozy, przez co ten rodzaj cukru był dozwolony w diecie pacjentów. Jednak zgodnie z obecnym stanem wiedzy okazuje się, że komórki nowotworu trzustki dzięki fruktozie namnażają się jeszcze szybciej niż dzięki glukozie. Do takiego właśnie wniosku w 2010 roku doszedł badacz Antony Heaney z Jonson Cancer Center w Kalifornii.

Pozostałe wady cukru owocowego

Fruktozę zawierają nawet tak naturalne na pierwszy rzut oka produkty, jak owoce (przede wszystkim mango oraz jabłka), soki owocowe, syrop klonowy oraz syrop z agawy, miód czy pyłek kwiatowy. Poniższa lista prezentuje argumenty przemawiające za ograniczeniem tych produktów w ramach zdrowej diety:

- w 2011 roku zrealizowane na Health & Science University w stanie Oregon w USA badanie dowiodło, że w odróżnieniu od glukozy, spożycie fruktozy ogranicza aktywność mózgu na 20 minut.
- podczas gdy glukoza hamuje wydzielanie hormonu głodu – greliny i zwiększa poziom hormonu, który tłumi nasz apetyt, czyli leptyny, działanie fruktozy jest dokładnie odwrotne, przez co cukier owocowy, zamiast zaspokajać nasz głód, jeszcze bardziej zwiększa nasz apetyt.
- około 30-60 procent wszystkich mieszkańców Europy Środkowej nie przyswaja prawidłowo fruktozy w jelitach i cierpi na chorobę, którą określa się jako zespół złego wchłaniania fruktozy lub nabyta nietolerancja fruktozy. Typowe objawy, które towarzyszą temu schorzeniu, to: dolegliwości ze strony układu trawiennego, wzdęcia, zapalenia jelit oraz skłonność do biegunek. Ze-

spół złego wchłaniania fruktozy prowadzi również do pogorszenia składu flory jelitowej (patrz strony 38 i 39 i następne).

- w przeciwieństwie do glukozy fruktoza może być metabolizowana wyłącznie w wątrobie, co prowadzi do wzrostu ryzyka chorób tego narządu (w szczególności stłuszczenia). Oprócz tego cukier owocowy nasila insulinooporność, która dodatkowo sprzyja odkładaniu tłuszczów w wątrobie.
- w naszym organizmie fruktoza ulega szybszej przemianie w tłuszcz

WARTO WIEDZIEĆ

Niebezpieczna substancja słodząca

Liczne produkty gotowe, lemoniady, lody oraz słodczyce zawierają fruktozę, która ma postać syropu otrzymywanego z modyfikowanej genetycznie kukurydzy (syrop glukozowo-fruktozowy, ang. high fructose cornsirup, w skrócie: HFCS). Syrop glukozowo-fruktozowy wykazuje wyjątkowo wysoki poziom cukru owocowego, a ponadto, jak wykazało pewne badanie przeprowadzone w 2009 roku przez amerykański Instytut for Agriculture and Trade Policy: około 50 procent syropu HFCS zawiera silnie trującą rtęć, która przedostaje się do syropu w procesie produkcji. W kilku próbkach stwierdzona zawartość tego metalu ciężkiego osiągała nawet 570 mg na kilogram HFCS. To naprawdę szokujące odkrycie, zważywszy, że przeciętny obywatel Stanów Zjednoczonych konsumuje rocznie około 26 kilogramów syropu HFCS.

niż jakiegokolwiek inne węglowodany. Aż 30 procent ze 120 kalorii pochodzących z fruktozy zmienia się w tłuszcz – i to w ten jego rodzaj, który jest dla nas szczególnie niebezpieczny, czyli tłuszcz trzewny. Tłuszcz trzewny jest w stanie syntetyzować nawet 27 różnych potencjalnie szkodliwych dla naszego zdrowia hormonów. Dla porównania: w przypadku glukozy w tłuszcz zmienia się tylko jeden procent zawartych w niej kalorii.

- cukier owocowy sprzyja nadciśnieniu, podwyższonemu poziomowi trójglicerydów oraz nieprawidłowemu poziomowi cholesterolu LDL. Ponadto tłuszcz trzewny to istotny czynnik ryzyka schorzeń układu sercowo-naczyniowego.
- nadmierna konsumpcja fruktozy sprzyja występowaniu bólu stawów, zapaleniom stawów oraz dnie moczanowej, ponieważ tłuszcz trzewny produkuje między innymi szkodliwe hormony prozapalne. W połączeniu z indukowanym przez fruktozę wzrostem poziomu kwasu moczowego taka sytuacja sprzyja degradacji chrząstki stawowej, a tym samym – stawów.

Dla uniknięcia tych wszystkich skutków ubocznych powinieneś unikać spożywania więcej niż 15-25 gra-

mów fruktozy na dobę, co odpowiada około dwóm daktyłom, dwóm bananom, połowie mango oraz trzem półkom jabłka. Nawiasem mówiąc, cukier owocowy zawarty w owocach, które zostały podgrzane (na przykład w postaci kompotu) oraz soków nasz organizm wchłania o wiele szybciej, gdyż w takiej formie fruktoza nie jest już związana z roślinnymi strukturami, lecz występuje w swojej wolnej postaci. Z tego względu osoby, które cierpią z powodu nabytej nadwrażliwości na fruktozę, powinny tego rodzaju produktów unikać.

CZY WĘGLOWODANY W OGÓLE SĄ NAM POTRZEBNE?

Nawet jeżeli cukier stanowi jeden z podstawowych składników odżyw-

czych, okazuje się, że moglibyśmy przeżyć również bez niego. Chodzi o to, że nasz organizm jest w stanie produkować glukozę samodzielnie: z określonych składników białek (tak zwanych aminokwasów glukogenicznych) albo z gliceryny, czyli składnika cząsteczek tłuszczu. Ponieważ synteza glukozy *de novo* (glukoneogeneza) przebiega równomiernie i w wolnym tempie, we krwi praktycznie utrzymuje się stały poziom cukru. Bogata w substancje czynne dieta (patrz strona 149 i następne) zaopatrzy cię we wszystkie składniki, których potrzebujesz do sprawnej glukoneogenezy. Oprócz tego proponowany w tej książce sposób odżywiania zawiera świeże i wolno przyswajalne węglowodany, co pozwala na uniknięcie skoków poziomu insuliny.



Trucizny w domowym otoczeniu, kosmetykach i tak dalej

*Większość naszego życia spędzamy w zamkniętych
pomieszczeniach, które wprawdzie chronią nas
przed niepogodą, lecz w których nasz organizm
jest jednocześnie narażony na kontakt
ze **szkodliwymi dla zdrowia substancjami**.*

Z CAŁĄ PEWNOŚCIĄ, postęp techniczny ostatnich dziesięcioleci sprawił, że pod wieloma względami nasze życie stało się o wiele prostsze i wygodniejsze. Jednak niektóre wynalazki, takie jak samochód, nowoczesne systemy grzewcze czy elektryczność, mogą silnie obciążać nasz organizm, i to nie tylko dlatego, że dzięki nim coraz mniej się ruszamy (musimy ruszać), a w konsekwencji jesteśmy silniej narażeni nie tylko na nadwagę, lecz również na wiele innych chorób, a wśród nich cukrzy-

cę, choroby serca i układu krążenia czy choroby nowotworowe.

Przykładowo mieszkańcy dużych miast cierpią z powodu hałasu. Spaliny (zwłaszcza te pochodzące z samochodów z silnikiem Diesla) stanowią przyczynę wielu, często poważnych problemów ze zdrowiem. Zgodnie z danymi niemieckiego ministerstwa środowiska z siedzibą w Berlinie, w samych tylko Niemczech pył pochodzący z ruchu ulicznego każdego roku jest przyczyną zgonu przynajmniej 15 000

osób. Przypuszczalnie mikrocząsteczki zanieczyszczeń wywołują w płucach stany zapalne i aktywują komórki odpornościowe, które atakują następnie inne układy narządów.

Ponadto w niektórych regionach ludzie generalnie podlegają wyższej ekspozycji na różnego rodzaju toksyny i inne szkodliwe substancje. Na przykład w pobliżu spalarni śmieci pomiary jakości powietrza stwierdzają podwyższone stężenie dioksyn oraz gazów spalinowych. Przy odpowiednim wietrze i wysokości komina krematoria zatruwają rtęcią atmosferę oraz całe swoje otoczenie w promieniu wielu kilometrów. Część takiej rtęci ma postać związków nieorganicznych związanych z cząsteczkami innych substancji, przez co jej okres połowicznego rozpadu jest długi, lecz znaczna ilość rtęci uwalnia się do atmosfery w postaci oparów i zanim opadnie wraz z deszczem na ziemię, może swobodnie przebywać w ten sposób wiele tysięcy kilometrów. Emitowane przez radary promieniowanie, pyły oraz hałas negatywnie wpływają na zamieszkane przez człowieka okolice lotnisk, a elektrownie zasilane paliwami kopalnymi zwiększają w powietrzu oraz okolicznej glebie koncentrację rtęci, ołowiu, kadmu, niklu oraz pyłu.

WŁASNE CZTERY ŚCIANY ZAGROŻENIEM DLA ZDROWIA?

Każdy, kto pozostaje przekonany, że może uchronić się przed tymi wszystkimi niebezpieczeństwami wśród własnych czterech ścian, niestety się myli. Również w prywatnych mieszkaniach i domach czyha na nas nieustannie rosnąca ilość szkodliwych dla zdrowia substancji chemicznych. Nie bez przyczyny: w epoce maksymalizacji zysku coraz więcej mebli oraz elementów wyposażenia mieszkań produkuje się z tanich płyt wiórowych – najczęściej bez zachowania jakichkolwiek standardów ekologicznych. I tak na przykład z tanich mebli ze sklejk czy obić ścian może uwalniać się rakotwórczy formaldehyd, który przez płuca i skórę dostaje się do naszego organizmu. Na tej samej zasadzie wiele wykładzin podłogowych z tworzyw sztucznych wydzielają substancje takie jak zmiękczacze, izocyjany oraz ftalany, nie wspominając już o trującym chlorku poliwinylu (PVC), które mogą mieć działanie kancerogenne lub zaburzać naszą gospodarkę hormonalną. Dywany wcale nie są lepsze, ponieważ często sprowadza się je do nas z krajów rozwijających się, gdzie w celu zabezpieczenia ich przed insektami i pleśnią poddaje się je działaniu zabronionych w Unii Europejskiej

środków owadobójczych oraz grzybobójczych. Nawet kleje podłogowe nie są dla nas bezpieczne. Naszemu zdrowiu mogą zagrażać również lakiery oraz farby. Niektóre z nich zawierają nanocząsteczki (1 nanometer/nm = 1 miliardowa metra), które są w stanie o wiele łatwiej przenikać do naszego organizmu, gdzie wykazują też wyższą reaktywność chemiczną oraz mają silniejszy wpływ na różne procesy biologiczne niż ich większe odpowiedniki. Ponadto w wielu materiałach budowlanych, a także substancjach antypalnych, chroniących komputery czy meble przed pożarem, kryją się halogenki, takie jak brom czy fluor. Halogenki zaburzają pracę układu hormonalnego, wywołują niepłodność oraz uszkodzenia materiału genetycznego, a nawet raka. Dlatego podczas kupowania wyposażenia domu czy mieszkania zwracaj uwagę, aby wybrane przez ciebie produkty były opatrzone przynajmniej ekologiczną etykietą błękitnego anioła.

OCHRONNE LAKIERY DO DREWNA

Pod szczególnym ostrzałem znalazły się ochronne lakiery do drewna, które uwalniały duże ilości trujących substancji chemicznych. Do dzisiaj z powodu oparów pentachlorofenolu (PCP) oraz lindanów, czyli związ-

ków wykorzystywanych w produkcji ochronnych lakierów do drewna, choruje ciężko wiele tysięcy osób. Zagrożenia, jakie wiążą się z lakierami na bazie PCP i lindanów, które mają chronić drewno przed insektami oraz pleśnią, zostały w połowie lat 80. XX wieku publicznie ujawnione podczas największego jak dotąd procesu sądowego przeciwko producentowi. Jak wielokrotnie dowiedziono, pentachlorofenol oraz lindan to niezwykle silnie trujące substancje, dlatego również niebezpieczne są także produkty, które je zawierają. Jednak stosowania tych związków chemicznych do produkcji ochronnych lakierów do drewna zakazano dopiero z powodu procesu. Chociaż już ich się nie stosuje, obie substancje zagrażają nam do dzisiaj, ponieważ w wielu gospodarstwach domowych nawet po upływie kilku dekad ochronne lakiery uwalniają trucizny do otoczenia.

Zapobiegać jest lepiej niż leczyć

Ochronne lakiery do drewna nowej generacji są wprawdzie mniej szkodliwe, jednak zawierają inne substancje – pyretroidy, czyli insektycydy, które odkładają się w tkance tłuszczowej, a których obecność może pociągać za sobą pojawienie się licznych chorób, przede wszystkim układu nerwowego. Z tego względu zamiast impregnować

drewniane elementy sztucznymi substancjami, warto już wcześniej odpowiednio zaplanować całą konstrukcję tak, aby w naturalny sposób była chroniona przed gniciem oraz atakami szkodników, a do zabezpieczenia drewna wykorzystywać oleje, w tym olej lniany, i naturalne woski.

PLEŚŃ

Pleśń może rozprzestrzenić się wszędzie tam, gdzie w naszych domach panuje ciągła wilgoć. Z drugiej strony grzyby nie zawsze dają się łatwo zobaczyć. Często kryją się pod niewłaściwie położoną warstwą izolacyjną. Gdy ciepłe powietrze styka się z jakąś zimną powierzchnią, na jej zewnętrznej warstwie kondensuje się woda, co powoduje, że takie miejsca mogą być nieustannie wilgotne. A zatem o tym, czy w mieszkaniu lub domu pojawi się pleśń, decyduje sposób zbudowania budynku. Niestety bywa i tak, że pleśń pojawia się w różnych wrażliwych miejscach, nawet pomimo prawidłowego wykonania całej budowy.

Wydzielane przez grzyby pleśniowe wyziewy mogą, podobnie jak sztuczne rozpuszczalniki organiczne (ang. *volatile organic compounds*, w skrócie – VOC, lotne związki organiczne) spowodować u nas poważne problemy zdrowotne. Tak zwane MVOC (ang.

mould derived volatile organic compounds, mikrobiologiczne lotne związki organiczne) uważa się za potencjalnie rakotwórcze. Oprócz tego MVOC niszczą komórki układu nerwowego.

Podobnie jak środki zabezpieczające drewno czy rozpuszczalniki, również grzyby pleśniowe mogą wywoływać u nas liczne dolegliwości, a wśród nich: zmęczenie, stany lękowe, roztarżnienie, mylenie słów, mrowienie skóry, szumy uszne, zaburzenia widzenia, bóle stawów, bóle brzucha, niepłodność, poronienia, uszkodzenia DNA, podrażnienia oczu, astmę, trądzik, wypadanie włosów czy podatność na infekcje. Oprócz tego wiele gatunków grzybów pleśniowych rozsiewa zarodniki, które mogą wywoływać u nas silną alergię, przejawiającą się atakami astmy oraz stanami zapalnymi skóry lub układu trawiennego.

Wydaje się, iż grzyby pleśniowe wydzielają szczególnie duże ilości MVOC pod wpływem stresu. Na podstawie przeprowadzonego w 1980 roku eksperymentu stwierdzono, że w warunkach promieniowania grzyby pleśniowe zaczynają wydelać nawet sześćset razy więcej trucizn. Z tego rodzaju sytuacją mamy do czynienia na przykład wtedy, gdy w zaatakowanych pleśnią pomieszczeniach znajdują się telefony czy drukarki bezprzewodowe lub routery WLAN.

Lepiej zapobiegać

Powstawaniu pleśni możemy zapobiec już podczas budowy czy remontu. Umieszczone na zewnątrz budynku warstwy paraizolacyjne oraz inne elementy izolacji utrudniają powstawanie wewnątrz domu wilgotnych miejsc. Efektywnym środkiem zapobiegają-

cym atakom grzybów jest też naturalny tynk wapienny, ponieważ materiał ten jest w stanie szybko oddawać do atmosfery wszelką pojawiającą się w murze wilgoć. Oprócz tego rozrost grzybów pleśniowych utrudniają także silnie alkaliczne tynki, ponieważ odpowiednią pożywką dla pleśni jest neu-

RADA

Jak usunąć pleśń?

Pokryte pleśnią powierzchnie o niewielkich rozmiarach (maksymalnie o wielkości talerza), pojedyncze plamki oraz pokryte czarnym nalotem fugi w łazience lub uszczelnienia z silikonu możesz usunąć samodzielnie. Przy czym podczas czyszczenia powinieneś mieć na sobie odzież ochronną, okulary ochronne oraz maskę chroniącą drogi oddechowe z filtrem (filtr HEPA lub FFP2 albo FFP3) i zadbać o staranne wietrzenie pomieszczeń. Oprócz tego przed przystąpieniem do pracy zamknij wszystkie drzwi do sąsiednich pokoi, co pozwoli ci uniknąć rozprzestrzenienia zarodników grzybów. Z pomieszczenia wynieś też wszystkie obite meble oraz materace. Ze względu na ich silną toksyczność podczas usuwania grzybów pleśniowych nie powinieneś stosować specjalnych środków grzybobójczych. Do oczyszczenia zaatakowanej grzybem pleśniowym powierzchni nie nadaje się także ocet oraz alkohol, gdyż zarodniki oraz grzybnia są wodoodporne, a alkohol czy ocet doprowadziłby tylko do ich dalszego rozprzestrzenienia. Jednym z najlepszych środków do walki z pleśnią jest gorąca woda z dodatkiem płynu do zmywania naczyń. Płyn do zmywania eliminuje napięcie powierzchniowe grzybów pleśniowych, co umożliwia ich rozpusz-

czenie w wodzie i usunięcie. Przygotowaną mieszkankę za pomocą szmatki z mikrofibry nanieś ostrożnie na pokrytą pleśnią powierzchnię. Oderwij od ściany fragmenty zaatakowanej grzybami tapety i wyrzuć je do plastikowej torby na śmieci, którą następnie szczelnie zawiąż. Po zakończeniu pracy możesz dodatkowo oczyścić powietrze za pomocą specjalnych, przeznaczonych do tego środków. Nie zapomnij też o wzięciu prysznica.

Natomiast, jeżeli pleśń zaatakowała większą powierzchnię, musisz zdać się na pomoc fachowców, którzy za pomocą negatywnego ciśnienia (pompy, która wypycha powietrze na zewnątrz) oraz innych specjalistycznych środków, w tym kombinezonów ochronnych, systemów odsysających i filtrów HEPA, pomogą ci w wyeliminowaniu zagrożenia. Z zasady należy wyeliminować też przyczynę tworzenia pleśni (przykładowo niewłaściwy sposób budowy, niewystarczający drenaż czy zbyt rzadkie i krótkie wietrzenie pomieszczeń). Osuszanie ścian można rozpocząć dopiero po gruntownym oczyszczeniu powietrza oraz zaatakowanych pleśnią miejsc. Natomiast sam remont ścian zaczynamy dopiero po skutecznym osuszeniu ścian z wilgoci.

tralne pH. Dodatkowo regularnie co kilka godzin dokładnie wietrz wszystkie pomieszczenia przez 10-30 minut (także zimą). Jest to szczególnie ważne tuż po przeprowadzonym remoncie lub w nowo wybudowanych domach. Jeżeli wilgotność powietrza w twoim mieszkaniu przeważnie nie przekracza 50 procent, ryzyko pojawienia się pleśni jest niewielkie, dlatego opcjonalnie możesz zainwestować w higrometr (wilgotnościomierz). Pozytywny skutek uboczny wietrzenia: świeże powietrze zmniejsza jednocześnie stężenie innych potencjalnie trujących gazów oraz pyłów, których ilość rośnie szczególnie pod wpływem ciepła, czyli przykładowo w pobliżu instalacji grzewczych, kaloryferów oraz w miejscach eksponowanych na światło słoneczne.

PYŁY

Stężenie pyłów w powietrzu może być wysokie nie tylko w pobliżu ulic i miejsc o dużym natężeniu ruchu. W zależności od rodzaju systemu grzewczego pyły stanowią problem także w zajmowanych przez nas pomieszczeniach. Przy czym w tym miejscu należy wymienić przede wszystkim ten rodzaj ogrzewania, który przez wielu ludzi jest uznawany za szczególnie zdrowy i przyjazny środowisku: palenie drewnem. Chodzi o to, że w pro-

cesie spalania drewna powstają wyjątkowo małe cząsteczki sadzy, którą podejrzewa się z kolei o posiadanie właściwości kancerogennych.

Możesz ograniczyć obciążenie organizmu pyłami: zlecaj regularne fachowe czyszczenie komina, dbaj o wystarczająco silny ciąg w kominie (minimalna wysokość komina), a także korzystaj z dobrze wysuszonego opału i odpowiednio go podpalaj. Oznacza to, że powinienes dokładać do ognia dopiero wtedy, gdy poprzednio umieszczony w piecu lub komin-

WARTO WIEDZIEĆ

Pył z drukarek

W ostatnich latach w coraz większej liczbie gospodarstw domowych zagościły komputery oraz różne urządzenia peryferyjne. W ten sposób prawie w każdym domu znajduje się drukarka, kopiarka czy faks. Uwaga: podczas drukowania każdej pojedynczej strony drukarki laserowe emitują chmurę pyłów z tonerów. Pyły te przedostają się drogami oddechowymi do krwiobiegu i wywołują w organizmie reakcje zapalne, co może inicjować nawet procesy kancerogenne. Współcześnie powstało już wiele różnych grup samopomocy dla osób, które doznały uszczerbku na zdrowiu z powodu tonerów (ich adresy znajdziesz w internecie). W celu zminimalizowania niebezpieczeństwa drukarki laserowe, koparki oraz faksy powinny być zawsze ustawione w osobnych pomieszczeniach z własnym obiegiem powietrza. Jednocześnie w samych tego typu urządzeniach można dodatkowo zainstalować specjalne filtry.

ku opał jest już niemal całkowicie spalony, ale tli się w nim jeszcze żar. Sam kominek lub piec powinien być tak zbudowany, aby uniemożliwiał wydostawanie się pyłu podczas dokładania do ognia. To samo dotyczy otworów wentylacyjnych.

NAPROMIENIOWANI WE WŁASNYM DOMU

Oprócz fal promieniowania elektromagnetycznego, których źródłem są nowoczesne urządzenia telekomunikacyjne takie jak telewizja, telefon stacjonarny czy urządzenia bezprzewodowe (patrz strona 62 i nast.), w naszych domach występują także pola elektromagnetyczne fal niskich częstotliwości (NF-EMF), emitowane przez instalacje elektryczne. Dysponujemy coraz większą liczbą dowodów na to, że tego rodzaju pola elektromagnetyczne wywierają na nas szkodliwy wpływ, mimo że nie jest on tak silny jak pola elektromagnetyczne fal wysokich częstotliwości (HF-EMF), związane z telefonami komórkowymi, siecią WLAN i innymi podobnymi. Dlatego też z reguły do uchronienia się przed promieniowaniem NF-EMF wystarczy, jeżeli wyłączymy w sypialni prąd. Chodzi o to, że na tego rodzaju szkodliwe oddziaływanie jesteśmy szczególnie podatni podczas snu.

Bezpieczny sen

Jeżeli chcesz, aby twoja sypialnia stała się chociaż do pewnego stopnia wolna od prądu elektrycznego, możesz wieczorem wyłączać odpowiedni bezpiecznik albo zlecić elektrykowi montaż automatycznego wyłącznika prądu (tak zwanego wyłącznika czasowego, koszt: 50-80 euro). Jego zainstalowanie pozwala na automatyczne odcinanie napięcia, gdy tylko nie zużywamy już prądu. Oczywiście oprócz tego rodzaju środków bezpieczeństwa w sypialni nie powinieneś korzystać też z żadnych elektrycznych urządzeń (na przykład radiobudzików, telewizorów czy laptopów).

Ponieważ podłoga sypialni prawie zawsze jest jednocześnie sufitem jakiegoś innego pokoju, w którym będą przecież przewody elektryczne, właściwie należałoby odcinać przed snem przepływ prądu i w tych pomieszczeniach. To samo dotyczy wszystkich tych pokoi, które sąsiadują z sypialnią. Jednak w domach wielorodzinnych takie rozwiązanie nie zawsze jest wykonalne, dlatego dla uniknięcia niepotrzebnego efektu anteny, który mógłby dodatkowo nasilać promieniowanie, zarówno twoje łóżko, jak i materac (z tworzyw komórkowych) nie powinny zawierać żadnych metalowych elementów. W idealnej sytuacji twoja głowa powinna być uło-

żona w stronę środka pokoju, a nie w stronę ściany, gdyż w niej biegą przewody elektryczne lub stalowe elementy uzbrojenia (dotyczy ścian z betonu). Równie niewskazane są także wodne łózka. Po pierwsze, woda nasila oddziaływanie pól magnetycznych, a po drugie, łózka wodne są nieustannie podgrzewane za pomocą instalacji elektrycznej, która sama w sobie oraz poprzez działanie zmniejszającego napięcie elektryczne transformatora prądu powoduje powstawanie pola elektromagnetycznego. Z tego samego powodu powinieneś zrezygnować też z elektrycznych koców czy poduszek.

Jeżeli chcesz mieć absolutną pewność i nie boisz się poważniejszych inwestycji, możesz całkowicie wymienić instalację elektryczną i zastąpić prąd zmiennej prądem stałym, który nie emituje żadnego promieniowania. Technicznych szczegółów takiego przedsięwzięcia dostarczy ci odpowiedni fachowiec.

Kuchenką mikrofalową mówimy: dzięki

Zgodnie z informacjami zawartymi na stronie 62 i nast., telefony komórkowe oraz sieci WLAN posługują się mikrofalami o odpowiednio małej mocy, żeby urządzenia te nie uległy spaleni. W przypadku zwiększenia mocy mikrofal, emitowane przez nie promieniowanie zaczyna pod-

nosić temperaturę wszystkich obiektów, które zawierają wodę. Tego rodzaju fale wprawiają cząsteczki wody w szybkie wibracje (o prędkości około 2400 milionów razy na sekundę), czego skutkiem jest wydzielanie ciepła. Dokładnie tym mechanizmem posługuje się kuchenka mikrofalowa, która w ciągu kilku sekund czy minut jest w stanie ugotować lub zgrillować dla nas cały posiłek. Mimo że tego rodzaju technologia rewolucjonizuje pracę w kuchni już od wielu lat oraz pozwala zaoszczędzić mnóstwo czasu, z uwagi na własne zdrowie powinieneś z niej zrezygnować. Po pierwsze dlatego, że bardzo wysokie promieniowanie jest w stanie częściowo przenikać przez drzwiczki urządzenia. Ponieważ obowiązujące w Niemczech normy chronią nas wprawdzie przed pożarami, ale nie przed biologicznym oddziaływaniem mikrofal, warto, abyś unikał takiego dodatkowego promieniowania. Po drugie, przeprowadzone jeszcze w latach 80. XX wieku badania wskazują, iż żywność poddana działaniu mikrofal u karmionych nią zwierząt prowadziła do wystąpienia chorobowych zmian we krwi. Dlatego naukowcy wyrażają przypuszczenie, że w długim okresie przygotowywane w kuchenkach mikrofalowych posiłki mogą wywoływać u nas choroby nowotworowe. Przypuszczalnie dzieje się tak dlatego,

że w ogrzewanych w ten sposób produktach spożywczych dochodzi do poważniejszych zmian na poziomie cząsteczkowym, niż ma to miejsce podczas innych metod przygotowywania posiłków. Z kolei denaturowane białka oraz utlenione tłuszcze i witaminy powodują u nas wzrost szkodliwych produktów przejściowych metabolizmu przy jednoczesnym spadku zaopatrzenia organizmu w substancje odżywcze.

Trzecia kwestia, która także przemawia przeciwko stosowaniu kuchenek mikrofalowych: przygotowywany w nich produkt często w środku nie ulega wystarczającemu ogrzaniu (tak dzieje się na przykład z mięsem z kurczaka), przez co dość często pozostają w nim żywe i zdolne do namnażania chorobotwórcze mikroorganizmy, takie jak salmonelle czy bakterie z rodzaju *Campylobacter*, którymi są skażone niemal cały pochodzący z konwencjonalnych hodowli drób.

NIEODPOWIEDNIE ŚWIATŁO

Z natury człowiek został zaprogramowany na spędzanie dnia poza pomieszczeniami oraz w otoczeniu naturalnego światła i kolorów. O zachodzie słońca powinniśmy odpoczywać, a nocą – spać. Przez setki tysięcy lat aktywność naszych przodków była określana przez naturalny rytm dnia i nocy oraz

światło słoneczne. A co robimy dzisiaj? Większość czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach. Za dnia światło słoneczne dociera do nas wyłącznie przez szyby okienne, zaś o dostateczne oświetlenie pomieszczeń dbają sztuczne źródła światła. Takie oświetlenie umożliwia nam wprawdzie widzenie wszystkiego, co się wokół nas znajduje, jednak warto podkreślić, że sztuczne światło ma odmienną strukturę niż naturalne światło słoneczne. Z jednej strony konwencjonalne świetlówki lub żarówki energooszczędne nie dają pełnego spektrum barw światła słonecznego, a z drugiej – niektóre z tych barw emitują wręcz w nadmiarze (na przykład światła niebieskiego). Wprawdzie żarówki świecą ciepłym światłem, jednak przypomina ono raczej wieczorne światło. Tymczasem przeprowadzone badania dowodzą, iż niedobór światła lub jego niewłaściwe spektrum prowadzą do spadku poziomu syntezy hormonu dobrego humoru, czyli serotoniny, przy jednoczesnym nasileniu wydzielania hormonów stresu – ACTH oraz kortyzolu. Do podniesienia poziomu kortyzolu we krwi o przeciętnie 30 procent wystarcza zaledwie dwutygodniowa codzienna ekspozycja na sztuczne światło przez cztery godziny. W tym miejscu warto zaznaczyć, iż wzrost stężenia kortyzolu we krwi sprzyja podniesieniu poziomu

cukru, rozkładowi mięśni oraz kości oraz otyłości brzusznej. Stresu nie wywołują u nas jedynie lampy wydzielające światło o pełnym spektrum światła widzialnego, a to dlatego, że zawierają też mające dla nas duże znaczenie biologiczne promieniowanie UVB (patrz również strona 226 i następne).

Z drugiej strony wieczorem nasze zapotrzebowanie na światło ulega zmianie. W przyrodzie wszystko zaczyna tonąć w czerwonych odcieniach, a niebieskie odcienie znikają. Dzieje się tak ze względu na wydłużenie odległości, jaką promienie słoneczne muszą przebyć przez warstwę atmosfery, w wyniku czego niebieskie światło ulega odfiltrowaniu. Dlatego wieczorem korzystaj wyłącznie z lamp na tradycyjną żarówkę, a nawet czerwonego światła lampek LED. Wieczorem natomiast niekorzystne są dla nas żarówki energooszczędne, świetlówki oraz białe światło LED, ponieważ tego rodzaju oświetlenie emituje niewiele czerwonego światła, a duże ilości niebieskiego. Zbyt dużo niebieskiego światła wydzielają nawet energooszczędne żarówki o ciepłym odcieniu czy analogiczne do nich świetlówki. Podobnie w przypadku telewizora czy ekranu komputera, które wydzielają wprawdzie wszystkie kolory światła słonecznego, jednak niektóre z nich w nadmiernych ilościach (przekładowo – niebieskie). Lampy na tra-

dycyjną żarówkę emitują światło, które mimo jasnego spektrum przypomina raczej światło wieczorne. Jak dowodzą badania, nieodpowiednie światło lub jego niedostateczna ilość powodują spadek produkcji neuroprzekaźnika serotoniny. Jednocześnie na takie nieodpowiednie światło nasz organizm reaguje nasileniem wydzielania hormonów stresu. Ekrany telewizorów oraz telefonów komórkowych emitują o wiele za dużo niebieskiego światła, które w porze wieczornej lub nocnej jest dla nas absolutnie nieodpowiednie. Niebieskie światło blokuje w mózgu pracę szyszynki (łac. *epiphysis cerebri*), która w normalnych warunkach zaczyna przetwarzać słoneczny hormon szczęścia, czyli serotoninę, w hormon snu melatoninę. Z kolei sama melatonina jest nam niezbędna do zdrowego snu, przy czym wcale nie sprawia, że stajemy się zmęczeni, lecz odtruwa nasz organizm, w tym również mózg, z niebezpiecznych dla niego substancji, optymalizuje ciśnienie krwi, a także odpowiada za naprawę komórek nerwowych. Kolejny argument przemawiający przeciwko energooszczędnym żarówkom: zawarta w nich trująca rtęć bez problemu może wydostać się ze stłuczonej żarówki, po czym zostać szybko wchłonięta przez organizm. Nawiasem mówiąc: nocą w sypialni powinna panować całkowita ciemność. Jeżeli to niemożliwe, po-

RADA

Lepsze powietrze dzięki roślinom pokojowym

Zielone rośliny liściaste nie tylko zwiększają wilgotność oraz zawartość tlenu w powietrzu, lecz są w stanie przechwytywać obecne w nim różne szkodliwe substancje, takie jak formaldehyd czy benzol. Z tego względu rośliny zielone znacząco przyczyniają się do poprawy panującego w naszych pomieszczeniach klimatu. Szczególnie skutecznym działaniem cechuje się na przykład zielistka (łac. *Chlorophytum*), bluszcz pospolity (łac. *Hedera helix*), skrzydłokwiat (łac. *Spathiphyllum*), dracena (łac. *Dracaena L.*), węzownica (łac. *Sansevieria*), a także olustek (łac. *Scindapsus*).

winieneś spać w specjalnej opasce na oczy.

KOSMETYKI, ŚRODKI HIGIENICZNE ORAZ LEKI

Niestety, to właśnie w tych produktach, które codziennie mają bliski kontakt z twoją skórą, kryje się wiele różnych potencjalnie niebezpiecznych dodatków, które stosuje się między innymi jako środki konserwujące, barwniki lub środki wzmacniające siłę czyszczącą danego produktu. I tak na przykład dezodoranty w sztyfcie mogą zawierać aluminium, które zwiększa toksyczność rtęci (patrz strona 70 i nast.). Z kolei dodawane do kremów

gliceryna oraz kaolin (rodzaj glinki) zatykają pory skóry i utrudniają w ten sposób odtruwanie organizmu. Na podstawie badań na koloniach komórek wiadomo też, że niektóre dodawane do płynów do kąpieli, żeli pod prysznic czy szamponów substancje zaburzają funkcjonowanie komórek i mają toksyczne działanie na komórki nerwowe. Jedną z nich jest na przykład antybiotyk metylizotiazolinon (ang. MIT). Będący składnikiem perfum, szamponów oraz wielu innych kosmetyków dietyloftalan wywoływał raka u szczurów laboratoryjnych. Działanie kancerogenne przypisuje się także wielu różnym stosowanym w środkach kosmetycznych substancjom zapachowym oraz barwnikom. Listę wszystkich potencjalnie niebezpiecznych substancji można kontynuować jeszcze bardzo długo...

Abstrahując od tego, artykuły kosmetyczne, a zwłaszcza środki myjące mogą niszczyć barierową funkcję skóry, gdyż redukują żyjące na jej powierzchni bakterie symbiotyczne, a ponadto pozbawiają nas ochronnej warstwy lipidowej. Nierzadko tego rodzaju kosmetyki sprawiają, że nasza skóra szybciej się starzenie. Na to zaś nie pomoże nam nawet częste smarowanie się kremem. Przeciwnie. Z powodu ciągłego nadmiaru tłuszczu z zewnątrz nasze gruczoły łojowe przestają

funkcjonować prawidłowo, a sama skóra jest nieustannie sucha i przestaje chronić nas w wystarczającym stopniu przed truciznami środowiskowymi. Poza tym taka skóra nie jest już w stanie optymalnie nas odtruwać. Nadmiernie pielęgnowana skóra nie jest w stanie odpowiednio spełniać nawet funkcji bariery przed obcymi organizmami. Wszystko przez to, iż wiele składników nowoczesnych kosmetyków, kremów oraz środków piorących jest rozpuszczalnych w tłuszczach, przez co z łatwością przenikają naszą naturalną barierę ochronną i dostają się do krwiobiegu oraz poszczególnych narządów. Dlatego też, o ile to możliwe, zrezygnuj z używania kosmetyków w ogóle lub korzystaj z kosmetyków ekologicznych.

ARTYKUŁY HIGIENICZNE

Popularne tampony oraz podpaski są wyprodukowane z mikrocelulozy, która niczym małe igiełki może wbić się w błonę śluzową pochwy. Jest to o tyle niebezpieczne, że przy produkcji tego rodzaju celulozy stosuje się również potencjalnie trujące substancje. Przykładowo podczas stosowania wybielaczy na bazie chloru tworzą się związki chloru organicznego, których działanie może być tożsame z działaniem dioksyn. Taką krytycz-

ną oceną należy objąć także dostępne w powszechnej sprzedaży bawełniane artykuły higieniczne. Niestety, współcześnie do ich produkcji coraz częściej stosuje się bawełnę modyfikowaną genetycznie i pochodzącą z upraw, na których stosuje się silnie trujące pestycydy. Znajdujące się w artykułach higienicznych pozostałości tych substancji niszczą zdrową florę bakteryjną pochwy, a nawet mogą częściowo przyczyniać się do powstawania raka macicy. Dlatego jeżeli chodzi o artykuły do higieny intymnej, dla własnego bezpieczeństwa sięgaj wyłącznie po produkty ekologiczne.

JAK ZDROWE SĄ NASZE LEKI?

Niewątpliwie opracowywane nieustannie coraz to nowe leki ratują współcześnie życie niezliczonej liczby ludzi. Jednak wśród całej tej euforii nie należy również zapominać, że: według danych niemieckiej komisji leków każdego roku w samych tylko Niemczech z powodu skutków ubocznych farmakoterapii umiera około 10 000 osób. Ponad 100 000 pacjentów cierpi z powodu ciężkich chorób spowodowanych przyjmowanymi środkami farmaceutycznymi. Należy podkreślić, iż niemal wszystkie leki na receptę oraz środki farmaceutyczne dostępne w wolnej sprzedaży niosą ze

sobą różne skutki uboczne. Przykładowo sprzedawane bez recepty od 2011 roku leki blokujące wydzielanie kwasu solnego w żołądku pomagają pacjentom w przypadku zgagi lub zapalenia przewodu pokarmowego z refluksem. Z drugiej strony tego rodzaju leki blokują resorpcję witaminy B₁₂, co z kolei może wywoływać nadciśnienie, zawał serca, schorzenia układu nerwowego, depresję oraz nieprawidłowy obraz krwi pełnej. Kolejny przykład: do 2003 roku zakładano, że sztuczne hormony zapobiegają u kobiet nowotworowi piersi oraz macicy, udarowi mózgu, chorobie Alzheimera, a nawet zawałom serca. Dziś natomiast wiemy już, że terapia hormonalna prowadzi do zupełnie czegoś odwrotnego: leczone w ten sposób kobiety chorują wyraźnie częściej, przy czym szczególnie drastycznie wzrasta u nich ry-

zyko chorób nowotworowych, a także zawału serca, udaru mózgu oraz trombony. Wynika stąd, iż najpopularniejsze środki przeciwbólowe, leki hamujące apetyt, leki psychotropowe oraz hormony powinniśmy stosować z dużą ostrożnością. To samo dotyczy podawanych dzieciom antydepresantów. Diuretyki oraz środki przeczyszczające nasilają u nas występujące deficyty różnych witamin, magnezu oraz potasu, a to zwiększa z kolei poziom ciśnienia krwi i potęguje problemy z wypróżnianiem. Takie podejście może zapoczątkować prawdziwe błędne koło. Dlatego nigdy nie lecz objawów swojej choroby, ale zajmij się tak dobrze, jak to tylko możliwe, jej przyczynami. W ten sposób uda ci się zredukować zapotrzebowanie na różne potencjalnie szkodliwe środki farmaceutyczne.

Nasza dieta jest nieodpowiednia

Większość ludzi od dawna odżywia się w niewłaściwy sposób. Ich dieta zawiera zbyt dużo węglowodanów oraz białka, a ponadto jest zbyt słona i za tłusta. Łatwo przyswajalny cukier z pieczywa, makaronów, wypieków cukierniczych oraz słodczy zakłóca równowagę metabolizmu węglowodanów, sprzyja tym samym nie tylko nadwadze, lecz również cukrzycy oraz chorobom nowotworowym. Białko mleka obciąża nasz układ odpornościowy. Mięso, przede wszystkim to pochodzące z konwencjonalnych masowych hodowli zwierząt, jest skażone wieloma truciznami. Poziom lipidów we krwi podnoszą nie tylko tłuszcze zwierzęce, lecz również niewłaściwe oleje roślinne. Oprócz tego nawet niewielkie ilości soli wystarczają do podniesienia ciśnienia krwi oraz zwiększenia ryzyka choroby wieńcowej.

Niedobory składników odżywczych prowadzą do występowania chorób przewlekłych

Nasze pożywienie zawiera o wiele za mało składników odżywczych. Przy czym to właśnie witaminy, składniki mineralne, pierwiastki śladowe, wtórne składniki roślinne, niezbędne aminokwasy oraz nienasycone kwasy tłuszczowe są dla naszego dobrego samopoczucia absolutnie niezbędne. Bez nich nasz metabolizm nie może funkcjonować prawidłowo, nasze komórki nie zostają optymalnie zaopatrzone w potrzebne im substancje, a narządy nie są już w stanie pracować na wysokich obrotach. Z tego punktu widzenia nie ma w tym nic dziwnego, że niemal każdej chorobie przewlekłej towarzyszą bardzo wyraźne niedobory składników odżywczych.

Plomby dentystyczne wpędzają nas w choroby

Plomby dentystyczne oraz implanty mogą poważnie uszkodzić nasze zdrowie, ponieważ w wykorzystywanym w nich materiale dentystycznym występuje wiele trujących substancji, które przedostają się następnie do naszego organizmu. Związkiem, który stanowi dla nas wyraźnie największe zagrożenie, jest amalgamat, ponieważ zawarta w nim rtęć przedostaje się przez obecne w jamie ustnej oraz okolicach nosa i gardła zakończenia nerwowe aż do naszego mózgu. Rtęć to silnie trujący metal ciężki, który musi być składowany zgodnie ze specjalnymi zasadami.

Naszemu organizmowi nieustannie szkodzą także inne materiały dentystyczne, takie jak złoto, tytan czy tworzywa sztuczne. Niebezpieczne są dla nas także zęby o martwych korzeniach oraz stany zapalne w okolicach szczęki, gdyż powstałe w ich wyniku toksyny rozprzestrzeniają się wraz z krwią po całym organizmie i mogą wywoływać uszkodzenia różnych narządów oraz ich komórek.

Promieniowanie jest groźne dla naszego zdrowia

Współczesny człowiek niemal bez przerwy podlega ekspozycji na działanie pól elektromagnetycznych. Telefony bezprzewodowe, telefony komórkowe, UMTS, routery WLAN, bezprzewodowe nianie, instalacje sieci DSL i wiele innych emituje sztuczne pola elektromagnetyczne fal wysokich częstotliwości (HF-EMF), które w bardzo silny i negatywny sposób wpływają następnie na nasze zdrowie. Każdy go nieustannie (często nieświadomie) podlega oddziaływaniu takich pól, cierpi nie tylko z powodu zaburzeń snu, szumów usznych, zawrotów głowy czy bólów głowy. Chodzi o to, że tego rodzaju promieniowanie zwiększa u każdego z nas ryzyko wahań poziomu cukru we krwi, depresji, a nawet nowotworu. Jednocześnie fale elektromagnetyczne utrudniają naszemu organizmowi samodzielne uwolnienie się od różnych trujących substancji.

Metale ciężkie to trucizny o długim działaniu

Ponieważ nasze ciało ma zdolność wchłaniania metali ciężkich takich jak ołów czy srebro, które przenikają do naszego organizmu na przykład wraz z wdychanym powietrzem lub z pożywieniem, a których nie możemy samodzielnie wydalić, w naszych tkankach odkłada się coraz więcej szkodliwych substancji. Częściowo mogą one wzajemnie nasilać swoje działanie. Z tego powodu w społeczeństwie coraz częściej pojawiają się podejrzenia, że nawet szczepionki, jedno z największych osiągnięć medycyny, zamiast chronić nas przed różnymi dolegliwościami, mogą wpędzać nas w chorobę. Niektóre szczepionki zawierają trujące substancje, na przykład aluminium oraz rtęć. Niektórzy naukowcy wychodzą z założenia, że tego rodzaju pierwiastki mogą pociągać za sobą wiele skutków ubocznych.

Jak bezpieczny jest twój dom?

Nawet we własnych czterech ścianach nie możemy czuć się bezpiecznie. Tanie meble emitują opary formaldehydu, panele z tworzyw sztucznych wydzielają zmiękczacze, izocyjaniany oraz ftalany. Niebezpieczeństwo zatrucia we własnym domu zwiększają także stosowane przy produkcji mebli oraz komputerów środki antypalne, podobnie jak zabezpieczone ochronnymi lakierami materiały budowlane. Do tego wszystkiego dochodzi jeszcze promieniowanie elektromagnetyczne, którego źródłem są nowoczesne instalacje telekomunikacyjne oraz przemysł rozrywkowy (patrz strona 62 i nast.), jak również pyły pochodzące z pojawiających się coraz częściej w naszych domach prywatnych drukarek laserowych. Negatywny wpływ na nasze zdrowie wywierają nawet lampy neonowe czy energooszczędne żarówki. Zaledwie kilka godzin spędzonych w warunkach sztucznego oświetlenia zwiększa u nas poziom hormonów stresu. Oprócz tego różne trujące substancje przenikają do naszego organizmu wraz z kosmetykami, artykułami do higieny osobistej oraz lekami. Niestety, Matka Natura nie wyposażyla nas w mechanizmy, dzięki którym moglibyśmy się bronić.



Dr Joachim Mutter – lekarz Uniwersyteckiego Centrum Medycyny Naturalnej, a także pracownik naukowy Instytutu Medycyny Środowiskowej i Higieny kliniki uniwersyteckiej we Fryburgu. Od 2009 roku prowadzi w Konstancji własną praktykę w zakresie medycyny holistycznej. Specjalizuje się w medycynie żywienia, środowiskowej, naturalnej oraz leczenia mikroskładnikami odżywczymi. Pomaga pacjentom, których choroby powszechnie uznawane są za nieuleczalne.

**Kosmetyki, zamiast poprawić, tylko pogarszają stan Twojej skóry?
Zmagasz się z chorobami przewlekłymi i nie możesz ich wyleczyć?
Nie wiesz, dlaczego czujesz się coraz gorzej?**

Dzięki tej publikacji:

- poznasz sposoby na oczyszczenie organizmu z toksyn,
- wzmocnisz odporność odpowiednią dietą,
- dowiesz się, jak działa nasz system odtruwania,
- unikniesz zatrucia metalami ciężkimi,
- zaczniesz stosować kosmetyki bezpieczne dla zdrowia,
- ochronisz się przed najczęstszymi chorobami przewlekłymi,
- wspomogiesz organizm dobrze dobraną suplementacją,
- wykorzystasz uzdrawiającą moc natury.

Przestań się zatruwać!

Patroni:

FOODFORUM **StressFree**
naturoterapia * **Wellnessday.eu**
w praktyce kobiecy portal zdrowego stylu życia



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-65846-71-6



9 788365 846716